

# 椅子を使ったジャイロキネシス

## 徹底的な『軸』の強化

8月11日(火・祝) 15:00～16:30 小林 翔子

インストラクター

「最近、身体のバランスが崩れやすい」「姿勢を根本から整えたい」と感じていませんか？

ジャイロキネシス®は、円運動や螺旋（らせん）を描くような流れるような動きと、独特な呼吸法を組み合わせたエクササイズです。

椅子に座った姿勢での心地よいセルフマッサージから始まり、背骨をあらゆる方向へと動かしながら、身体の奥深くにある「芯（コア）」を呼び覚ましていきます。

今回の90分クラスでは、初めての方でも安心して動けるステップからスタートし、後半はブレない強い軸をつくる動きを徹底的に取り入れていきます。

【定員】 10名(最小遂行人数7名)

【料金】 大森会員価格：¥3,300(税込)

【申込期間】 7/11(土)10:00～8/7(金)23:55

【キャンセル期間】 ～8/7(金)23:59

【予約方法】 WEBサービス→イベント

【持ち物】 タオル・飲み物

【開催判断】 8/8(土)12:00以降HP最新情報にて掲載

※開催決定後、空きがあった場合追加募集を行います。

空き情報はスタッフまでお尋ねください。

※開催決定後のキャンセル・返金は出来かねます。

